



Anne Wilson

APERITIVOS  
— y —  
ENTRANTES

641.5

WILa



## Cocina rápida y fácil

Todas estas recetas se preparan de forma fácil y cómoda. Se trata de platos rápidos que se comen sin formalismos en un santiamén. Son ideales para grandes aperitivos familiares y algunas recetas también pueden utilizarse para fiestas, doblando las cantidades; resultan perfectas para gente joven con apetitos insaciables.



### Pisto picante con tortitas de pan pita

*Tiempo de preparación:*  
15 minutos

*Tiempo de cocción:*  
10 minutos

*Para 2 personas*



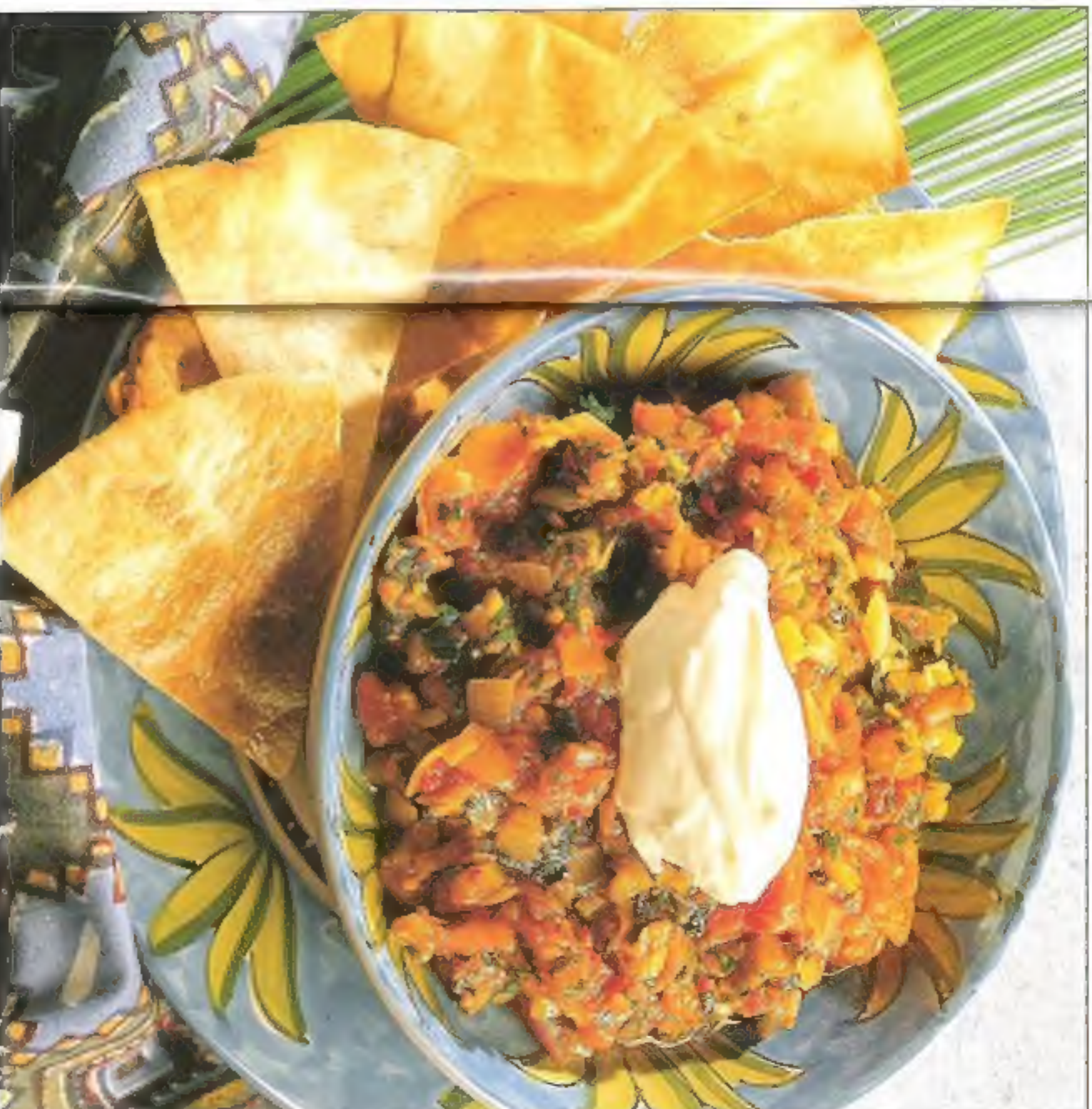
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 guindillas rojas cortadas
- 1 lata de 425 g de tomate triturado
- 2 pimientos cortados
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1/2 taza de perejil picado
- 3 panecillos de pan pita
- 1/4 taza de crema agria

1. Precaliente el horno a 180°C. Ponga el aceite a calentar en un cazo y añada la cebolla, los ajos y las guindillas. Remueva a fuego medio durante 2 minutos o

hasta que se dore la cebolla.  
2. Agregue el romero, los pimientos y el zumo de limón y llévelo a ebullición. Baje el fuego y déjelo hervir durante 5 minutos o hasta que se evapore el líquido y espese. Espolvoree el perejil y remueva.  
3. Corte el pan pita en dos y forme 8 triángulos con cada mitad. Colóquelos en la placa del horno y déjelos durante 10 minutos hasta que estén crujientes.  
4. Con una cuchara, abra un hueco en el centro del bol y llénelo con crema agria. Sirvalo caliente o frío para untar las tortitas de pita.

**Nota:** Utilice pimientos rojos asados en conserva. Para prepararlos usted mismo, áselos en el horno hasta que estén blandos, déjelos enfriar y pélelos.

*Pisto picante con tortitas de pan pita*







## Alas de pollo pícaras

**Tiempo de preparación:**

5 minutos

**Tiempo de cocción:**

45 minutos

**Para 4 personas**



1/2 taza de salsa de tomate  
2 cucharadas de mostaza  
francesa

1 cucharada de salsa

Worcestershire

2 cucharaditas de orégano

1 cebolla picada fina

2 dientes de ajo machacados

12 alas de pollo

1. Precaliente el horno a 210°C. En una fuente de horno grande mezcle la salsa de tomate, la mostaza, la salsa Worcestershire, el orégano, la cebolla y los ajos. Coloque las alas de pollo y remueva hasta que queden bien cubiertas.

2. Métalas en el horno durante 45 minutos o hasta que estén bien doradas. Dé la vuelta al pollo de vez en cuando y rocíelo con la salsa.

**Variación:** También puede usar muslos de pollo, pero deberá dejarlos cocer más tiempo.



## Samosas crujientes

**Tiempo de preparación:**

20 minutos

**Tiempo de cocción:**

4 minutos por unidad

**Para 16 unidades**



2 láminas de masa  
de hojaldre  
aceite para freír

**Relleno**

200 g de carne de cerdo y de  
ternera picadas

1 zanahoria mediana rallada

1/2 taza de guisantes

congelados, bien escorridos

2 dientes de ajo machacados

2 cucharaditas de curry

en polvo

2 cucharadas de salsa de  
tamarindo

1. Corte las láminas de hojaldre en cuatro cuadrados, y cada uno de ellos en dos triángulos.

2. **Preparación del relleno:** en un bol pequeño, mezcle la carne picada, la zanahoria, los guisantes, los ajos, el curry en polvo y la

salsa de tamarindo.

3. Reparta bien el relleno en los triángulos. Unte los bordes de la masa con agua y enróllela para que no se salga el relleno formando triángulos más pequeños. Presione los bordes para que se peguen.

4. Caliente el aceite en una sartén honda y fría las samosas en tandas

pequeñas a fuego medio-alto durante 4 minutos o hasta que estén doradas, crujientes y bien hechas por dentro. Sáquelas de la sartén con unas pinzas o con una rasera. Colóquelas en una bandeja con papel de cocina para que escurran el aceite y tápelas para mantenerlas calientes. Repita la misma operación con todas las samosas. Acompañelas con un bol de salsa picante.

**Nota:** Fría las samosas en abundante aceite para que las cubra bien.

### Consejo

La salsa de tamarindo tiene un sabor ácido. Si no la encuentra, pruebe en una tienda de productos asiáticos. También se venden pastillos de pulpa de tamarindo en bolsas de plástico, que se disuelven en agua caliente, y luego se escurren bien. El zumo de limón es un buen sustituto de esta salsa.

Alas de pollo pícaras (arriba) y samosas crujientes



## Gambas rebozadas con sésamo y salsa picante a la menta

**Tiempo de preparación:**

20 minutos

**Tiempo de cocción:**

2 minutos por tanda

**Para 4 personas**



1 kg (unas 24) de gambas

Grandes crutias

1/4 taza de harina

1 huevo poco batido

1/2 taza de pan rallado

1/2 taza de sésamo

aceite para freír

**Salsa picante a la menta**

1 taza de menta fresca

1/2 taza de chutney de frutas

2 cucharadas de zumo de limón

1. Pele las gambas hasta la mitad, sin llegar a la cola.

Gambas rebozadas con sésamo y salsa picante a la menta

Practique un pequeño corte por la parte dorsal, quite el intestino y aplánelas un poco.

2. Enharinelas sacudiendo la

harina sobrante. Rebochélas

en el huevo batido y luego en

el pan rallado mezclado con

el sésamo.

3. Caliente el aceite en una

sartén y eche las gambas

con cuidado. Fríalas a fuego

medio-alto durante 2

minutos o hasta que se

doren. Sáquelas de la sartén

con unas pinzas o con una

rascera y escúrralas sobre

papel de cocina.

4. Preparación de la salsa

picante: mezcle la menta, el

chutney y el zumo de limón

con la batidora durante

unos 15 segundos. Sirva

esta salsa para ir untando

las gambas.



Pele las gambas hasta la mitad sin llegar a la cola y quítele el intestino. Aplánelas un poco.



Rebochélas con el huevo y el pan rallado mezclado con el sésamo.



Fría las gambas en abundante aceite caliente durante 2 minutos hasta que se doren.



Prepáre la salsa picante mezclando la menta, el chutney y el zumo de limón con la batidora.





### Brochetas de ternera con salsa de cachuetas

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
12 minutos  
**Para 4 personas**



500 g de carne de ternera  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de miel  
1 cucharada de salsa de soja

**Salsa de cachuetas**  
 $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla de cacahuete

1 cucharada de salsa de soja  
 $\frac{1}{2}$  taza de agua  
2 cucharaditas de salsa de guindilla dulce

1. Limpie la carne, eliminando la grasa y los nervios, y córtela en tiras finas. Píñele los trozos de carne en ocho brochetas. Mezcle el aceite, la miel y la salsa de soja en un bol pequeño.

2. En una plancha o parrilla con un poco de aceite, coloque las brochetas y úntelas con la mezcla de aceite. Aselas a fuego medio durante 12 minutos, rocíandolas con el aceite de vez en cuando. Sirvalas calientes con la salsa de cachuetas.

*Brochetas de ternera con salsa de cachuetas (parrilla) y triángulos de queso feta*

3. Preparación de la salsa de cachuetas: en un cazo, ponga la mantequilla, la salsa de soja, el agua y la salsa de guindilla y caliéntelo todo a fuego medio.



### Triángulos de queso feta

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
25 minutos  
**Para 8 unidades**



2 cucharaditas de aceite  
1 cebolla pequeña picada  
6 (150 g) hojas de acelga grandes  
 $\frac{1}{2}$  taza de queso cheddar rallado

140 g de queso feta, desmenuado  
2 huevos poco batidos, por separado  
2 láminas de masa de hojaldre

1. Precaliente el horno a 210°C. Engrase dos placas

del horno con mantequilla fundida o aceite. Caliente el aceite en una sartén y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos hasta que se dore. Colóquela en un bol grande. Lave las hojas de acelga y trocéelas. Colóquelas en la sartén y fríalas tapadas durante 30 segundos hasta que se ablanden. Frías en dos tandas, moviendo la sartén a menudo y removiendo con unas pinzas para que las hojas no se peguen. Sáquelas y déjelas enfriar.

2. Forme puñados pequeños de acelgas y apriete para escurirlas bien. Córtelas y agréguelas al bol con los quesos; mezcle bien. Añada un huevo y remueva.

3. Corte las láminas de hojaldre en cuatro cuadrados. Repara bien el relleno y doble la pasta formando triángulos. Píñelos con el otro huevo y colóquelos en las placas del horno. Deje hornear 25 minutos hasta que se doren.

#### CONSEJO

Si las brochetas son de bambú, sumérlas en agua durante 30 minutos antes de usarlas, de este modo, evitará que se quemen.



## Rollitos de primavera

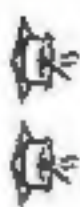
Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 8 unidades



- 1 cucharada de aceite
- 200 g de carne de cerdo picada
- 2 zanahorias pequeñas ralladas
- 2 cebolletas picadas
- 60 g de col china en tiras
- 60 g de brotes de judías
- 1 pimiento rojo cortado en tiras finas
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 8 láminas de pasta para rollitos de primavera
- aceite para freír
- salsa de soja para acompañar

1. Caliente el aceite en una sartén y añada la carne de cerdo picada. Tráala a fuego



Cuando se dore la carne picada, séguela de la sartén con una rasera.

medio durante 5 minutos

hasta que se dore y se haya evaporado casi todo el líquido. Saque la carne con una rasera y déjela enfriar un poco.

2. Coloque las verduras, el ajo y el jengibre en un bol grande y mezcle con las manos. Coloque la mezcla en la sartén y tráala durante 2 minutos hasta que se ablanden los ingredientes. Mezcle bien las verduras con la carne en un bol.

3. Coloque las láminas de pasta una por una en diagonal sobre la superficie de trabajo. Vierta unos 60 g de relleno encima de la pasta transversalmente. Doble las puntas más cercanas a usted y luego los lados. Humedezca las puntas con agua para que se peguen. Repita la misma operación con todos los rollitos.

4. Caliente el aceite en una sartén y fría los rollitos a

fuego medio-alto durante 1 ó 2 minutos hasta que se doren y estén crujientes. Fría uno o dos rollitos cada vez. Sáquelos de la sartén con unas pinzas o una rasera y colóquelos en una bandeja cubierta con papel de cocina. Sirvalos calientes acompañados con salsa de soja.

### CONSEJO

Encontrará las láminas de pasta para rollitos de primavera en establecimientos de productos asiáticos. Si no los usas, todos, puede congelar los que le sobren. Una vez descongelados guárdelos en el frigorífico.

Rollitos de primavera



Mezcle bien las verduras, el ajo y el jengibre con las manos.



Doble las puntas de las láminas de pasta y enróllalas bien.



Fría uno o dos rollitos cada vez, en abundante aceite caliente.





## Bollos de maíz con queso

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

**Tiempo de cocción:**  
20 minutos

**Para 12 unidades**



- $\frac{1}{2}$  taza de harina flor
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  taza de harina de maíz (polenta fina)
- $\frac{1}{4}$  taza de queso rallado de sabor fuerte
- 10 g de maíz en grano pelado
- 2 huevos poco batidos
- $\frac{1}{2}$  taza de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite

1. Precaliente el horno a 180°C. Unte la manteca derretida o aceite para engrasar ocho moldes para bollos (hasta  $\frac{1}{2}$  de su capacidad).
2. Tamice la harina y la sal en un bol grande. Agregue la harina de maíz, el queso y el maíz en grano, y practique un hueco en el centro de la masa. Incorpore los huevos mezclados con la leche y el aceite.
3. Con una cuchara de madera, rellene bien los ingredientes, pero sin que lleguen a formar una masa compacta. Sévase de una cuchara para rellenar los moldes con la mezcla

*Bollos de maíz con queso (servir) y miniperritos calientes*

resistente y hornéelos durante 20 minutos hasta que la masa suba y se dore. Desmolda los bollos y sávalos inmediatamente.



## Miniperritos calientes al maíz

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

**Tiempo de cocción:**  
1 minuto

**Para 16 unidades**



- 8 salchichas de frankfurt
- 8 brochetas de madera
- harina de maíz para espolvorear
- aceite para freír
- salsa de tomate para acompañar

### Rebozado

- 2 tazas de harina flor
- 1 huevo poco batido
- 1 cucharadita de aceite
- $1\frac{1}{2}$  tazas de agua

1. Corte las salchichas por la mitad longitudinalmente.

Para los palillos en dos y pínche en ellos las salchichas. Espolvoreelas con una pizca de harina de maíz.

2. Preparación del rebozado: tamice la harina en un bol y practique un hueco en el centro. Añada poco a poco el huevo, el aceite y el agua. Remueva hasta que se absorba todo el líquido y la masa no presente grumos.

3. Caliente un poco el aceite en una sartén. Reboce las salchichas sujetándolas por los palillos y dejando que escurren un poco. Con unas pinzas o una espátula, colóquelas con cuidado en la sartén. Fríalas a fuego medio-alto durante 1 minuto o hasta que se doren, y estén crujientes y bien hechas por dentro. Sáquelas de la sartén y colóquelas en una bandeja cubierta con papel de cocina. Tápelas para que se mantengan calientes y repita la misma operación con todas las salchichas. Se acompañan con salsa de tomate.

**Nota:** Las salchichas se fríen con los palillos.

### CONSEJO

Para potenciar el sabor, añada al rebozado una cucharadita de guindilla fresca picada (se vende en carros) o una pizca de guindilla en polvo.



## Buñuelos de verdura

*Tiempo de preparación:*  
30 minutos

*Tiempo de cocción:*  
3 minutos por tanda

Para 4-6 personas



1 taza de harina  
1 huevo  
1 taza de agua  
100 g de brécol  
1 cebolla pequeña  
1 zanahoria pequeña  
1 plintento rojo pequeño  
aceite para freír

1. Tamice la harina en un bol grande y abra un hueco en el centro. Incorpore el huevo y el agua, y remueva bien. Tape el bol con film transparente y métalo en el frigorífico unos 10 minutos.

2. Corte el brécol en ramilletes pequeños, la cebolla en rodajas muy finas, y la zanahoria y el plintento en tiras finas de unos 6 cm de largo.

Agregue las verduras a la masa y remueva bien.

3. En una sartén mediana, caliente el aceite y con ayuda de unas pinzas, sumerja en él, sin saltarlos, dos o tres trozos de verdura previamente rebosados en la masa. Fríalos durante unos segundos hasta que el rebosado y las verduras adquieran consistencia. Suellos en la sartén hasta que queden dorados y

crujientes. Escúrralos sobre papel de cocina y síralos con salsa de guindilla dulce o salsa de soja.



## Buñuelos de salmón

*Tiempo de preparación:*  
20 minutos

*Tiempo de cocción:*  
6 minutos

Para 4 personas



415 g de salmón enlatado  
1 patata mediana  
1 cebolleta picada fina  
1 cucharada de pan rallado  
1 huevo poco batido  
2 cucharadas de aceite

*Salsa de tomate*

1 tomate mediano picado finamente

1 cebolleta picada fina

1 diente de ajo machucado  
2 cucharadas de perejil picado

1 cucharadita de vinagre de vino tinto

1. Escurre bien el salmón, colóquelo en un bol grande y desmíguelo con un tenedor. Ralle la patata escurriendo el líquido sobrante y mézclela con el salmón. Agregue la cebolleta, el pan rallado y el huevo y remuévalo todo bien.

2. Divida la masa en ocho porciones y aplástelas de modo que tomen forma de hamburguesa de unos 7 cm de diámetro. En una sartén, caliente el aceite y fría las porciones a fuego medio durante 3 minutos por cada lado, hasta que se doren. Sirva los buñuelos con salsa de tomate.

3. Preparación de la salsa de tomate: ponga el tomate, la cebolleta, el ajo, el perejil y el vinagre de vino tinto en un bol mediano y revuévalos todo hasta mezclar bien los aromas.

### CONSEJO

Use salsa de tomate en conserva en lugar de prepararla usted mismo. La encontrará en la sección de productos mexicanos del supermercado en sus variedades suave, natural y picante.

Buñuelos de verdura (arriba) y buñuelos de salmón



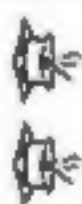




## Buñuelos de maíz y patata

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos

**Tiempo de cocción:**  
4 minutos por tanda  
**Para 20 unidades**



2 patatas grandes, peladas y ralladas

260 g de maíz en grano escurrecido

4 huevos poco batidos

1/2 taza de pan rallado

6 cebolletas picadas

1 cucharadita de garam masala

1/4 taza de aceite

### Salsa

8 cucharadas de yogur natural

2 cucharadas de menta fresca picada

2 cucharadas de salsa de guindilla dulce

1. Escurre bien la patata rallada sobre papel de cocina.

2. En un bol mezclano, mezcla la patata con el maíz, los huevos, el pan rallado, las cebolletas y el garam masala.

3. En una sartén, caliente dos cucharadas de aceite. Vierte la mezcla en la sartén a cucharadas colmadas y deje freír a fuego medio durante 2 minutos por cada

lado, hasta que se doren bien. Escurre los buñuelos sobre papel de cocina y tápelos para que no se refriten. Repite la misma operación con el resto de la masa añadiendo más aceite, si es necesario.

4. Preparación de la salsa: mezcla bien todos los ingredientes. Sirvala con los buñuelos.

**Variación:** Si lo desea, puede usar 1 taza de maíz congelado en lugar del maíz en conserva.

## Albóndigas de lentejas al queso

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos

**Tiempo de cocción:**  
1 minuto por tanda  
**Para 30 unidades**



1 taza de lentejas rojas

4 cebolletas picadas

2 dientes de ajo machacados

1 cucharadita de comino molido

1 taza de pan rallado

1 taza de queso cheddar rallado

1 calabacín grande rallado

1 taza de harina de maíz, (polenta)

aceite para freír

1. Ponga las lentejas en una olla mediana y cúbralas con agua. Llévelas a ebullición y baje el fuego, tápelas y déjelas hervir durante 10 minutos hasta que estén tiernas. Escúrralas y refrézquelas con agua fría.

2. Mezcle la mitad de las lentejas con las cebolletas y el ajo en la batidora durante cinco segundos o hasta que la masa adquiera consistencia. Colóquela en un bol grande y añada las lentejas restantes, el comino, el pan rallado, el queso y el calabacín; remuévelo todo bien.

3. Tome cucharadas rasas de masa y déles forma de bolitas con las manos. Rebócelas con un poco de harina de maíz.

4. En una sartén, caliente el aceite y fría las albóndigas por tandas a fuego medio durante 1 minuto o hasta que se doren y estén crujientes y bien hechas por dentro. Sáquelas de la sartén con unas pinzas o con una espátula y escúrralas sobre papel de cocina. Repite la misma operación con el resto de la masa. Sirvalas calientes.

**Nota:** Resultan deliciosas acompañadas con chutney o yogur.

*Buñuelos de maíz y patata (arriba)  
y albóndigas de lentejas al queso*



## Calamares fritos con salsa tártara

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

1 minuto por tanda

Para 4 personas



500 g (unos 8) de calamares

Pequeños limpios

2 cucharadas de harina de maíz

2 huevos poco batidos

2 dientes de ajo machacados

2 cucharaditas de ralladura de limón

1 taza de pan rallado

aceite para freír

Salsa tártara

1 taza de mayonesa

2 cucharadas de cebollino

2 cucharadas de cebollitas en vinagre

1 cucharada de mostaza en grano

1. Corte los calamares en rodajas finas y rebócelos con harina de maíz, sacudiéndolos para eliminar la harina sobrante.

Impréguelos con la mezcla de huevo, ajo y ralladura de limón y, por último, rebócelos con el pan rallado, sacudiéndolos para eliminar el pan sobrante.

2. En una sartén, caliente el aceite y fría los calamares a fuego medio-alto durante 1 minuto o hasta que se doren un poco. Sáquelos de la sartén con una rasera

y escúrralos sobre papel de cocina. Tápelos para que se mantengan calientes y repita la misma operación con el resto de calamares.

3. Preparación de la salsa tártara: mezcle bien la mayonesa, el cebollino, las cebollitas en vinagre y la mostaza. Sirvala para ir untando los calamares.

## Vol-au-vents de verdura con crema al pesto

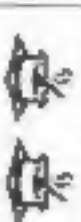
Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

8 minutos

Para 4 personas



Crema al pesto

1/2 taza de albahaca fresca

1/4 taza de nata líquida

2 cucharadas de queso parmesano rallado

1-2 cucharadas de aceite

1 diente de ajo machacado

1. Precaliente el horno a 180°C.

Preparación de la crema al pesto: mezcle la albahaca, la nata líquida, el queso, el aceite y el ajo con la batidora durante 30 segundos o hasta que la mezcla quede uniformemente cremosa. Colóquela en un bol y tápela con film transparente.

2. Preparación del relleno de verduras: en una sartén, caliente el aceite y fría la cebolla durante 1 minuto o hasta que se ablanden. Por último, añada el ajacate troceado y el vinagre; retire la sartén del fuego.

3. Coloque los moldes de vol-au-vent en la placa del horno y hornee durante 5 minutos o hasta que estén bien calientes. Rellénelos con la mezcla de verduras y añada un poco de pesto por encima. Sirvalos enseguida.

Relleno de verduras

2 cucharadas de aceite

1 cebolla pequeña cortada en tiras

125 g de tomates tipo cereza, partidos por la mitad

125 g de champiñones laminados

1/2 ajacate pelado y troceado

Calamares fritos con salsa tártara (arriba)  
y vol-au-vents de verdura con crema al pesto















## Hamburguesas de cordero con queso y bacon

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
6 minutos  
**Para 4 personas**

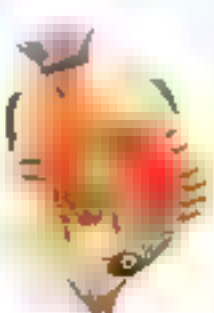


400 g de carne de cordero picada  
1 cebolla picada fina  
3 cucharaditas de zumo fresco picado  
4 cucharas de queso suizo  
4 lonchas de queso  
4 panes de molde  
3 cucharaditas de mostaza  
1 zanahoria machada y aliada  
1 taza de helado en tortas

1. En un bowl mediano, mezcla el cordero, la cebolla y el zumo. Mezcla la masa y concéntrate de formar partes y aplaseta para formar las hamburguesas.  
2. Enveja las hamburguesas con una loncha de queso suiziano con un palillo.  
3. En una plancha fría con un poco de aceite, ase las hamburguesas a fuego medio 3 minutos por cada lado. Ponle una loncha de

queso suiziano y retírala plancha del fuego. Quite el palillo.

4. Abra los panecillos por la mitad y tuestelos un poco. Untelos con la mostaza y colócale las hamburguesas, la zanahoria y la lechuga. Cubra con la crema de helado y servílos en platos.



## Hamburguesas de garbanzos con nicotina

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
4 minutos  
**Para 4 personas**



400 g de garbanzos cocidos bien escurridos  
4 cucharadas picadas  
1 taza de queso fresco  
2 cucharas de aceite de oliva  
1 taza de pan rallado  
1 taza de queso rallado  
4 panes de molde  
4 cucharadas de mostaza

Hamburguesas de cordero con queso y bacon, servidas con una loncha de queso suiziano y aliada.

1 taza de brotes de alfalfa

**Acompañamiento de nicotina**

2 g de queso suizo  
1 ramita de queso suizo  
1 cucharada de queso suizo  
1 cucharada de queso suizo  
1 cucharada de queso suizo

1. Mezcla los garbanzos, las cebollas, el queso y el ajo con la mostaza durante 15 segundos. Presiona la masa con la palma de la mano para formar las hamburguesas.  
2. Retíralas y colócale las lonchas de queso suizo. Servílas por el fuego.  
3. En una sartén caliente el aceite y ase las hamburguesas a fuego medio 4 minutos por cada lado.  
4. Acompañamiento de nicotina: mezcla el queso suizo con la mostaza y aliada. Servílas por el fuego.

**CONSEJO**  
Las hamburguesas de cordero con queso y bacon, servidas con una loncha de queso suizo y aliada.



## Bollitos con jamón, queso y piña

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



- bollitos ingleses
- rebanadas de queso en

gratin.

1. Se preparan los bollitos

2. Se rebanan los bollitos

3. Se rebanan los bollitos

4. Se rebanan los bollitos

5. Se rebanan los bollitos

6. Se rebanan los bollitos

7. Se rebanan los bollitos

8. Se rebanan los bollitos

9. Se rebanan los bollitos

10. Se rebanan los bollitos

11. Se rebanan los bollitos

12. Se rebanan los bollitos

13. Se rebanan los bollitos

14. Se rebanan los bollitos

15. Se rebanan los bollitos

16. Se rebanan los bollitos

17. Se rebanan los bollitos

18. Se rebanan los bollitos

19. Se rebanan los bollitos

20. Se rebanan los bollitos

21. Se rebanan los bollitos

22. Se rebanan los bollitos

23. Se rebanan los bollitos

24. Se rebanan los bollitos

25. Se rebanan los bollitos

26. Se rebanan los bollitos

27. Se rebanan los bollitos

28. Se rebanan los bollitos

29. Se rebanan los bollitos

30. Se rebanan los bollitos

31. Se rebanan los bollitos

32. Se rebanan los bollitos

33. Se rebanan los bollitos

34. Se rebanan los bollitos

35. Se rebanan los bollitos

36. Se rebanan los bollitos

37. Se rebanan los bollitos

38. Se rebanan los bollitos

39. Se rebanan los bollitos

40. Se rebanan los bollitos

41. Se rebanan los bollitos

42. Se rebanan los bollitos

43. Se rebanan los bollitos

## Hamburguesas de cerdo al sésamo

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



1. Se preparan las hamburguesas

2. Se preparan las hamburguesas

3. Se preparan las hamburguesas

4. Se preparan las hamburguesas

5. Se preparan las hamburguesas

6. Se preparan las hamburguesas

7. Se preparan las hamburguesas

8. Se preparan las hamburguesas

9. Se preparan las hamburguesas

10. Se preparan las hamburguesas

11. Se preparan las hamburguesas

12. Se preparan las hamburguesas

13. Se preparan las hamburguesas

14. Se preparan las hamburguesas

15. Se preparan las hamburguesas

16. Se preparan las hamburguesas

17. Se preparan las hamburguesas

18. Se preparan las hamburguesas

19. Se preparan las hamburguesas

20. Se preparan las hamburguesas

21. Se preparan las hamburguesas

22. Se preparan las hamburguesas

23. Se preparan las hamburguesas

24. Se preparan las hamburguesas

25. Se preparan las hamburguesas

26. Se preparan las hamburguesas

27. Se preparan las hamburguesas

28. Se preparan las hamburguesas

29. Se preparan las hamburguesas

30. Se preparan las hamburguesas

31. Se preparan las hamburguesas

32. Se preparan las hamburguesas

33. Se preparan las hamburguesas

34. Se preparan las hamburguesas

35. Se preparan las hamburguesas

36. Se preparan las hamburguesas

de sésamo, a salsa de soja,

el ajo y el jengibre. Divida

la masa en cuatro partes

iguales y aplástela para

formar las hamburguesas.

2. Unte las hamburguesas

con un poco de salsa de

salsa, colóquelas en una

plancha fría con un poco de

aceite y délas a fuego

medio durante 2 minutos

por cada lado, 4 minutos

de vez en cuando voltee

un poco de salsa de sésamo.

3. Preparación del

acompañamiento: en una

sartén, caliente e hierva de

semita y rehogue el

patente y las cebollitas a

fuego medio durante 2

minutos o hasta que se

ablanden. Agregue a col

polillo y revuelva bien.

4. Vuelva las hamburguesas

en la sartén y páselas un poco

disponga las hamburguesas

y el acompañamiento

en platos y sirválos.

### CONSEJO

El aceite de sésamo,

que encuentra en

tendidos de productos

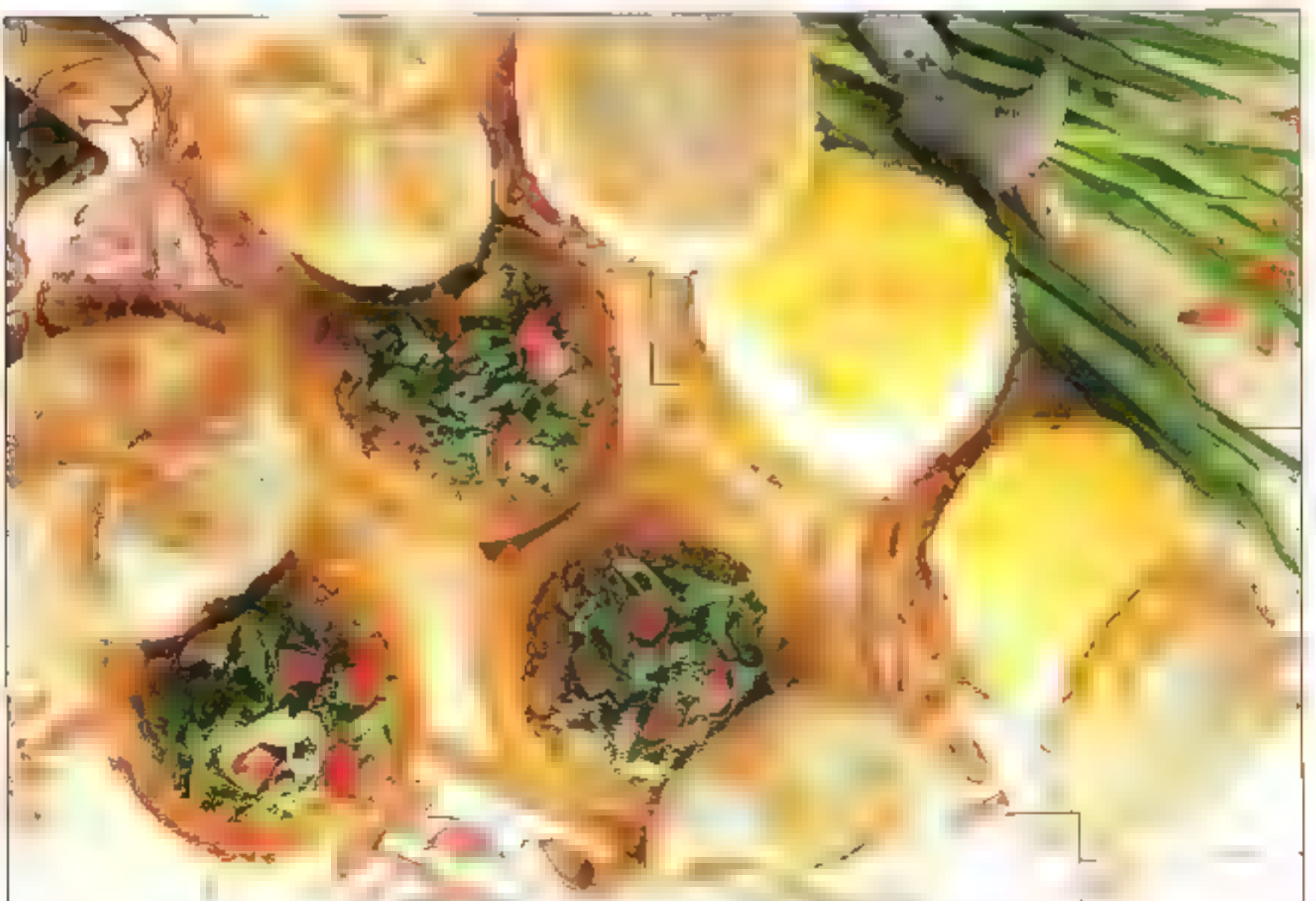
asiáticos y en algunos

supermercados, se

caracteriza por su sabor

fuerte y su leve

note de cacahuete







## Filetes de pollo empanados

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
8 minutos  
**Para 4 personas**



- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 taza de harina
- 2 huevos fritos batidos
- 1 taza de pan molido
- 2 cucharadas de comino molido
- 1/2 pollo, molido y sazonado
- 2 cucharadas de aceite
- 4 patatas cocidas
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de queso rallado
- Para ensaladas y ensaladas

1. Se pica el pollo y se le quita la grasa y los huesos.
2. Aplaste un poco los filetes con el rodillo y se baten las patatas y se machacan.
3. Se mezcla la harina, el queso y la leche.
4. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
5. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
6. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
7. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
8. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
9. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
10. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.

Filetes de pollo empanados, ensalada y ensaladas de pollo y las ensaladas.



## Empanadas de pollo a las finas hierbas

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
12 minutos  
**Para 4 personas**



Se le quita la grasa y los huesos.

1. Se pica el pollo y se le quita la grasa y los huesos.
2. Aplaste un poco los filetes con el rodillo y se baten las patatas y se machacan.
3. Se mezcla la harina, el queso y la leche.
4. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
5. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
6. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
7. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
8. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
9. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
10. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.

Filetes de pollo empanados, ensalada y ensaladas de pollo y las ensaladas.

Se le quita la grasa y los huesos.

1. Se pica el pollo y se le quita la grasa y los huesos.
2. Aplaste un poco los filetes con el rodillo y se baten las patatas y se machacan.
3. Se mezcla la harina, el queso y la leche.
4. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
5. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
6. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
7. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
8. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
9. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
10. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.

1. Se pica el pollo y se le quita la grasa y los huesos.
2. Aplaste un poco los filetes con el rodillo y se baten las patatas y se machacan.
3. Se mezcla la harina, el queso y la leche.
4. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
5. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
6. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
7. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
8. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
9. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.
10. Se mezcla el pollo con la harina y el queso.

Nota: Para hacer la empanada, se le quita la grasa y los huesos.

**COMPRIO**  
Para preparar otro plato más elaborado, se le quita la grasa y los huesos.



## Tacos de ternera

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 10 minutos  
Para 4 personas



1. En una sartén, se sofreíe la cebolla picada y se añade la carne de ternera picada.
2. Se cocina a fuego medio durante 10 minutos.
3. Se añade el queso rallado y se cocina durante 5 minutos.
4. Se sirve en tacos.

1. En una sartén, se sofreíe la cebolla picada y se añade la carne de ternera picada.
2. Se cocina a fuego medio durante 10 minutos.
3. Se añade el queso rallado y se cocina durante 5 minutos.
4. Se sirve en tacos.

## Tacos de salsa para tacos

Por persona

1. En una sartén, se sofreíe la carne de ternera picada y se añade la cebolla picada.
2. Se cocina a fuego medio durante 10 minutos.
3. Se añade el queso rallado y se cocina durante 5 minutos.
4. Se sirve en tacos.

1. En una sartén, se sofreíe la carne de ternera picada y se añade la cebolla picada.
2. Se cocina a fuego medio durante 10 minutos.
3. Se añade el queso rallado y se cocina durante 5 minutos.
4. Se sirve en tacos.







## Nachos con guacamole

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

3-5 minutos

Para 4 personas



440 g de patatas fritas

arroz cocido en agua, bien escurrido

1 taza de salsa de tomate

1 taza de queso cheddar

1 taza de queso manchego

1 taza de salsa de tomate

1 taza de crema agria

1 taza de crema agria

Guacamole

1 taza de crema agria

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

1 taza de queso manchego

con el guacamole y la crema agria.

3. Preparación del

guacamole: peler el aguacate

y quitarle el hueso. Aplastar

un poco a pu pu con un

tenedor y mezclar con la

cebolla, el tomate, el

ajo y la crema agria.

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole

Guacamole



### Perritos calientes a la gundilla

*Tiempo de preparación:*  
30 minutos  
*Tiempo de cocción:*  
10 minutos  
*Para 4 personas*



1. Se hace un caldo para 4 personas con papas, zanahoria y cebolla.
2. Se calienta el caldo a fuego medio.
3. Se pone a hervir la salsa de gundilla.
4. Se hace un caldo para 4 personas con papas, zanahoria y cebolla.
5. Se calienta el caldo a fuego medio.

1. Se hace un caldo para 4 personas con papas, zanahoria y cebolla.
2. Se calienta el caldo a fuego medio.
3. Se pone a hervir la salsa de gundilla.
4. Se hace un caldo para 4 personas con papas, zanahoria y cebolla.
5. Se calienta el caldo a fuego medio.

**Nota:** Puede usar salchichas de cualquier tipo.

### Cosillas de ternera glaseadas

*Tiempo de preparación:*  
5 minutos  
*Tiempo de cocción:*  
30 minutos  
*Para 4 personas*



1. Se hacen cosillas de ternera con salsa de tomate.
2. Se calienta el caldo a fuego medio.
3. Se pone a hervir la salsa de gundilla.
4. Se hace un caldo para 4 personas con papas, zanahoria y cebolla.
5. Se calienta el caldo a fuego medio.

1. Se hacen cosillas de ternera con salsa de tomate.
2. Se calienta el caldo a fuego medio.
3. Se pone a hervir la salsa de gundilla.
4. Se hace un caldo para 4 personas con papas, zanahoria y cebolla.
5. Se calienta el caldo a fuego medio.

**Consejo:**  
Las cosillas quedan más sabrosas si se glasean durante la cocción.

*Perritos calientes a la gundilla* y *cosillas de ternera glaseadas*







## Salchichas de pollo a la libanesa

**Tiempo de preparación:**  
30 minutos  
**Tiempo de cocinar:**  
5 minutos  
**Para 4 personas**



**Salchichas de pollo**  
1/2 kg de carne de pollo  
1/2 taza de pan molido  
1/2 taza de pimienta  
1/2 taza de aceite de oliva  
1/2 taza de queso fresco para  
molter  
1/2 taza de cebollino picado

**Relleño**  
1 manzana pequeña cortada  
en daditos  
1 tomate mediano cortado  
en daditos  
1/2 cebolla roja picada  
2 cucharadas de zumo  
de limón

**1. Preparación de las salchichas de pollo:** Mezcla la carne picada con el pan molido, el cebollino y el queso fresco. Forma una salchicha de unos 12 cm de largo. En una sartén fría con un poco de aceite, ase las salchichas a fuego vivo durante 5 minutos o hasta

que estén bien hechas, dáselas la vuelta de vez en cuando. Escúrrelas sobre papel de cocina y tápelas para que no se calienten.

**2. Corte los panes libaneses** por la mitad horizontalmente para obtener ocho círculos. Mezcla el queso fresco y el cebollino, y úntelos con.

**3. Preparación del relleno:** Mezcla la manzana, el tomate, la cebolla y el zumo de limón y con una cucharada de aceite a fuego medio. 4. Llévanse las salchichas al horno y en el momento que empiecen a salir el vapor, ponlas en el pan para servir.



## Sandwiches tricolor

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos  
**Tiempo de cocinar:**  
5 minutos  
**Para 4 personas**



**1.2 rebanadas de pan**  
de molde  
**Relleño de atún**  
185 g de atún en conserva

**1 cucharada de mayonesa**  
**1 cucharadita de curry**  
en polvo  
**8 pepinillos en vinagre**

**Ensalada**  
1/2 lechuga iceberg  
1 tomate grande en rodajas  
1 pepino en rodajas

**1. En un bowl pequeño,** mezcla la mayonesa con el curry. 2. Llévate cuatro rebanadas de pan con la mitad de atún y con el pepino. 3. Disponga una rodaja de lechuga, un tomate y un pepino en cada uno de los panes.

**4. Llévate las salchichas** que ya están hechas y ponlas en cada uno de los panes para servir las ensaladas.

**Variante:** Si lo deseas,

ponle una rodaja de queso fresco en cada uno de los panes. También puedes ponerles una rodaja de queso fresco y una rodaja de queso curado.

**CONSEJO**  
Conviene preparar los sandwiches con un poco de mayonesa con anticipación, ya que con un poco de tiempo y metálos en el frigorífico.







## San Choy Bow

**Tiempo de preparación:**

15 minutos

**Tiempo de cocción:**

10 minutos

**Para 4 personas**



1. **Preparación:** Se toma

1 cebolla picada

1 pimiento pequeño, rojo

o verde

1 huevo de 100 gramos

1 cucharada de salsa

sofrito

2. Se toma el huevo

1. Se toma el huevo

2. Se toma el huevo

3. Se toma el huevo

4. Se toma el huevo

5. Se toma el huevo

6. Se toma el huevo

7. Se toma el huevo

8. Se toma el huevo

9. Se toma el huevo

10. Se toma el huevo

11. Se toma el huevo

12. Se toma el huevo

13. Se toma el huevo

14. Se toma el huevo

15. Se toma el huevo

16. Se toma el huevo

17. Se toma el huevo

18. Se toma el huevo

19. Se toma el huevo

20. Se toma el huevo

21. Se toma el huevo

22. Se toma el huevo

23. Se toma el huevo

24. Se toma el huevo

25. Se toma el huevo

26. Se toma el huevo

27. Se toma el huevo

28. Se toma el huevo

29. Se toma el huevo

30. Se toma el huevo

40

en platos

2 cucharadas de aceite

de puerro natural

1 cucharada de aceite

desmenuzado

1 cucharada de menta fresca

picada

1. En un bol mediano,

mezclar el yogur y la pasta

de queso. Verter el pollo

en la mezcla resultante

y removerlo de modo que

quede bien revuelto

2. Se bueque el pollo en una

plancha y se cocina a fuego

de aceite y se le añade la

salsa de queso y se cocina por

ambos lados hasta que este

bien cocido. Se le añade la

salsa de queso y se cocina

hasta que este bien cocido

3. Se cocina el pollo en una

plancha y se cocina a fuego

de aceite y se le añade la

salsa de queso y se cocina

hasta que este bien cocido

4. Preparación del relleno:

Se cocinan los tomates

y se les añade la pasta

de queso y se cocina

hasta que este bien cocido

5. Ahora se hacen los

rellenos con el pollo y la

mezcla de queso y se cocinan

en una plancha

6. Preparación del relleno:

Se cocinan los tomates

y se les añade la pasta

de queso y se cocina

hasta que este bien cocido

7. Ahora se hacen los

rellenos con el pollo y la

mezcla de queso y se cocinan

en una plancha

8. Preparación del relleno:

Se cocinan los tomates

y se les añade la pasta

de queso y se cocina

hasta que este bien cocido

9. Ahora se hacen los

rellenos con el pollo y la

mezcla de queso y se cocinan

en una plancha

10. Preparación del relleno:

Se cocinan los tomates

y se les añade la pasta









## Patatas con crema a las finas hierbas

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

4 minutos

Para 4 personas



1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

Crema a las finas hierbas

1. Tajar de un litro  
de leche y añadir  
un poco de sal.

2. Añadir a la leche  
un poco de sal.

3. Añadir a la leche  
un poco de sal.

4. Añadir a la leche  
un poco de sal.

5. Añadir a la leche  
un poco de sal.

6. Añadir a la leche  
un poco de sal.

7. Añadir a la leche  
un poco de sal.

8. Añadir a la leche  
un poco de sal.

9. Añadir a la leche  
un poco de sal.

10. Añadir a la leche  
un poco de sal.

11. Añadir a la leche  
un poco de sal.

12. Añadir a la leche  
un poco de sal.

13. Añadir a la leche  
un poco de sal.

14. Añadir a la leche  
un poco de sal.

15. Añadir a la leche  
un poco de sal.

16. Añadir a la leche  
un poco de sal.

17. Añadir a la leche  
un poco de sal.

18. Añadir a la leche  
un poco de sal.

19. Añadir a la leche  
un poco de sal.

20. Añadir a la leche  
un poco de sal.

21. Añadir a la leche  
un poco de sal.

## Patatas fritas

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

6 minutos

Para 4 personas



1. 2 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

2. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

3. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

4. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

5. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

6. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

7. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

8. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

9. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

10. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

11. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

12. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

13. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

14. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

15. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

16. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

17. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

18. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

19. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

20. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

21. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

22. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

23. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

## Baguette de espárragos

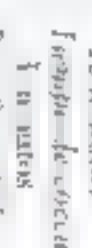
Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 8 personas



1. 2 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

2. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

3. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

4. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

5. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

6. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

7. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

8. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

9. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

10. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

11. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

12. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

13. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

14. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

15. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

16. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

17. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

18. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

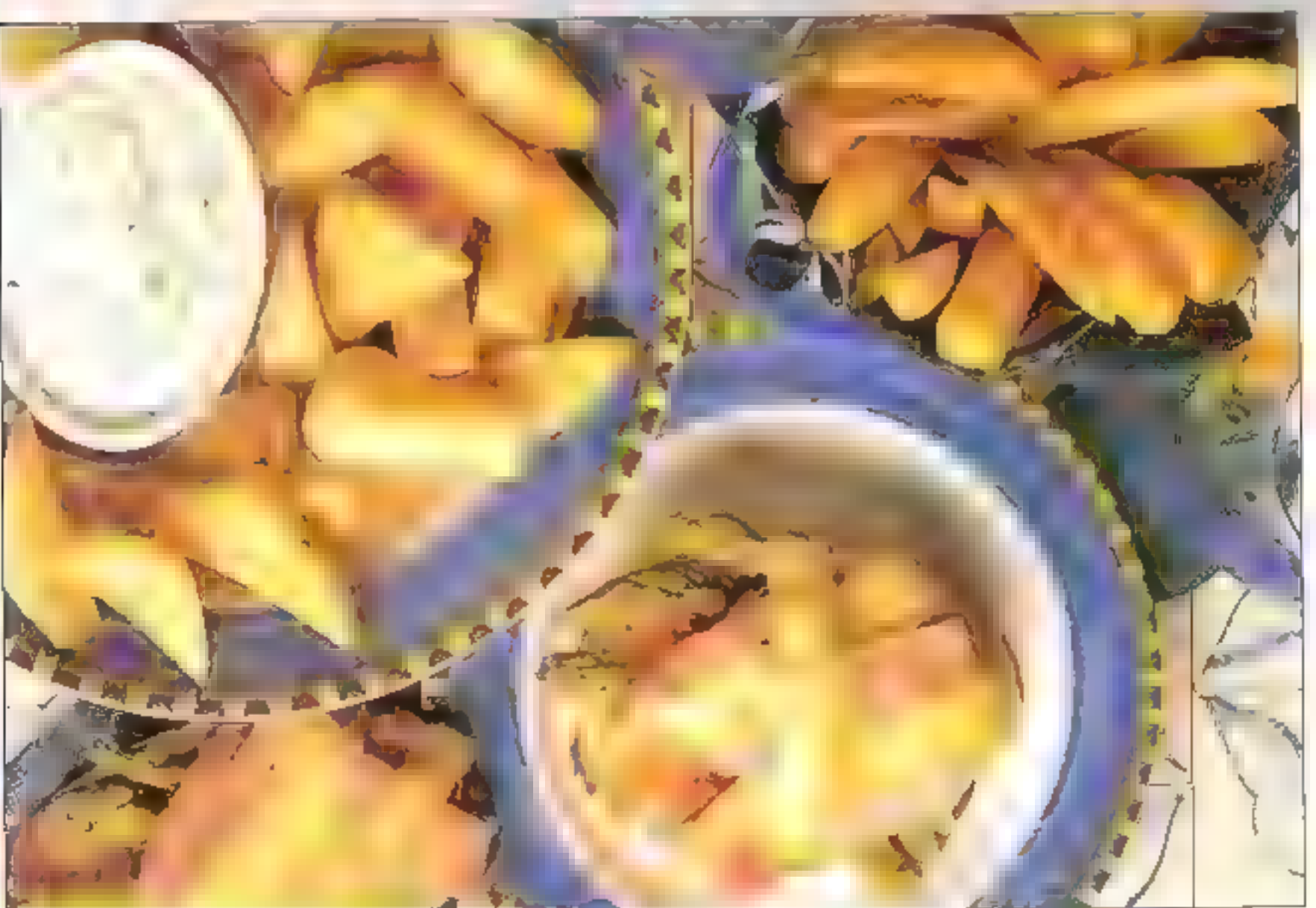
19. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

20. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

21. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

22. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva

23. 1 kg de patatas  
un poco de aceite  
de oliva









## Empanadillas de pollo picantes

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Para 8 unidades



1. *Preparada en horno*
1. *Se bueñe prauera mada*
1. *Se bueñe la mada mada*
1. *Se bueñe la mada mada*
1. *Se bueñe la mada mada*
1. *Se bueñe la mada mada*
1. *Se bueñe la mada mada*
1. *Se bueñe la mada mada*
1. *Se bueñe la mada mada*
1. *Se bueñe la mada mada*

1. Se bueñe la mada mada  
a 180°C. En una sartén  
de fondo pesado, se bueñe el  
aceite y se bueñe a cocción  
a fuego medio 2 minutos  
hasta que se rebaja de la  
y se pone. Añadida el agua  
y se cuece en polvo y se cuece a  
1 minuto, removiéndolo.  
2. Se bueñe la mada mada  
a 180°C. En una sartén  
de fondo pesado, se bueñe el  
aceite y se bueñe a cocción  
a fuego medio 2 minutos  
hasta que se rebaja de la  
y se pone. Añadida el agua  
y se cuece en polvo y se cuece a  
1 minuto, removiéndolo.

de 12 cm. Reparta la mezcla de pollo entre los platos.

Se bueñe la mada mada a 180°C. En una sartén de fondo pesado, se bueñe el aceite y se bueñe a cocción a fuego medio 2 minutos hasta que se rebaja de la y se pone.

Se bueñe la mada mada a 180°C. En una sartén de fondo pesado, se bueñe el aceite y se bueñe a cocción a fuego medio 2 minutos hasta que se rebaja de la y se pone.



## Croissants de jamón y queso con crema de mostaza

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

5 minutos

Para 4 unidades



4. Se bueñe la mada mada a 180°C. En una sartén de fondo pesado, se bueñe el aceite y se bueñe a cocción a fuego medio 2 minutos hasta que se rebaja de la y se pone.

Se bueñe la mada mada a 180°C. En una sartén de fondo pesado, se bueñe el aceite y se bueñe a cocción a fuego medio 2 minutos hasta que se rebaja de la y se pone.

Se bueñe la mada mada a 180°C. En una sartén de fondo pesado, se bueñe el aceite y se bueñe a cocción a fuego medio 2 minutos hasta que se rebaja de la y se pone.

Se bueñe la mada mada a 180°C. En una sartén de fondo pesado, se bueñe el aceite y se bueñe a cocción a fuego medio 2 minutos hasta que se rebaja de la y se pone.

1. *Preparada en horno*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*

1. *Se bueñe la mada mada*







## Muslos de pollo rebozados

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



8 muslos de pollo

2 paquetes de 1/2 kg de tortitas de maíz, al queso

1 taza de pan rallado

1/2 taza de harina

2 huevos batidos

Aceite para freír

1 taza de cualquier salsa condimentada o de salsa para picos

Para picos

1. Quitar la piel a los muslos y lavarlos bien. Secarlos en una olla grande con agua hirviendo, hasta que estén tiernos. Escúrlos y déelos enfriar.

2. Mezclar con el rebozador las tortitas de maíz y el pan rallado. Dorar en 20 segundos.

3. Rebozar uno por uno los muslos de pollo, primero en la harina, luego en los huevos batidos y por último en la mezcla de pan rallado y tortitas de maíz. En una sartén, calentar el aceite y freír los muslos a fuego medio.

2 minutos hasta que estén crujientes y bien dorados. Esqueletos y escurarlos sobre papel de cocina. Servirlos con la salsa.

Rollitos de ensalada de pollo (requemada y muslos de pollo rebozados)

## Rollitos de ensalada de pollo

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4 personas



1/2 kg de filetes de resaca de pollo

1 ensalada de repollo de repollo

1 cebolleta picada y escurrida

4 tomates de agua fresca

1 taza de mayonesa

4 hojas de lechuga cortadas en trozos

2 o 3 huevos revueltos y dorados en sartén

Para picos

1. Cortar la resaca de pollo en rodajas

1.1. Cortar el pollo en rodajas y dorarlo en sartén. Esqueletos y escurarlos sobre papel de cocina. Servirlos con la salsa.

2. Extender la mayonesa sobre la lechuga y los tomates. Añadir la mayonesa y el pollo.

3. Cortar el pollo en rodajas y dorarlo en sartén. Esqueletos y escurarlos sobre papel de cocina. Servirlos con la salsa.

Rollitos de ensalada de pollo (requemada y muslos de pollo rebozados)

Rollitos de ensalada de pollo (requemada y muslos de pollo rebozados)

Rollitos de ensalada de pollo (requemada y muslos de pollo rebozados)



## Bunuelos de pollo con salsa agrodulce

Tiempo de preparación:

2. minutos

1 tiempo de cocinado

1. y 10 minutos

Fuente: 3 personas



2. 30 minutos de preparación de pollo

3. 10 minutos de preparación de salsa

1. 10 minutos de preparación de pollo

2. 10 minutos de preparación de salsa

3. 10 minutos de preparación de pollo

Salsa agrodulce

1. 10 minutos de preparación de pollo

2. 10 minutos de preparación de salsa

3. 10 minutos de preparación de pollo

4. 10 minutos de preparación de pollo

5. 10 minutos de preparación de pollo

6. 10 minutos de preparación de pollo

7. 10 minutos de preparación de pollo

8. 10 minutos de preparación de pollo

9. 10 minutos de preparación de pollo

10. 10 minutos de preparación de pollo

11. 10 minutos de preparación de pollo

12. 10 minutos de preparación de pollo

13. 10 minutos de preparación de pollo

14. 10 minutos de preparación de pollo

15. 10 minutos de preparación de pollo

16. 10 minutos de preparación de pollo

17. 10 minutos de preparación de pollo

18. 10 minutos de preparación de pollo

19. 10 minutos de preparación de pollo

20. 10 minutos de preparación de pollo

21. 10 minutos de preparación de pollo

22. 10 minutos de preparación de pollo

23. 10 minutos de preparación de pollo

24. 10 minutos de preparación de pollo

25. 10 minutos de preparación de pollo

26. 10 minutos de preparación de pollo

27. 10 minutos de preparación de pollo

28. 10 minutos de preparación de pollo

29. 10 minutos de preparación de pollo

30. 10 minutos de preparación de pollo

## 3. Preparación de la salsa

agrodulce con vinagre de uvas, azúcar y la sal

sa de ajo y en un cazo

pequeño. Remueve a fuego

mediano hasta que se

el azúcar. Mézclalo a la

de un 2 y 3 g de

pequeño y viértalo en el

cazo. Remueve a

mediano hasta que

haya el 1 y 2 y 3 g de

azúcar. 2 minutos. Pon

en un bol y déjalo

enfriar. Ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver

ver







## Espirales de jamón y pina

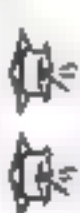
**Tiempo de preparación:**

25 minutos

**Tiempo de cocción:**

20 minutos

**Para 4 personas**



2 tazas de harina  
4 g de mantequilla  
1 taza de leche

2 cucharadas de mantequilla  
de mantequilla

1 cucharada de perejil picado

2 cucharadas de jamón

1 taza de queso

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de perejil picado

mezcle bien para ablandar la masa añada tres leche y es necesario Remojar la masa en una sartén y aquí se

seada de harina y amase durante 30 segundos.

2. Sobre un trozo de papel para modo hornear

rectángulo de 20 x 30 cm y

unos 5 cm de grosor con a

masa. Llévela con el con cer

trado de rumore dejando un

borde de 1 cm

3. Mezcle bien la carne y la

pina y la mantequilla y se

perce. Reparta a gajos a

sobre la zona de apilo un

borde de 2 cm. Llévela la

masa por el lado mas alto

tracado de parte

4. Con un cuchillo a mano,

corte el rollo en secc

rodajas, pégalas en la

bandera con el lado de

corte hacia abajo y huerne

3. En un horno a 180°C hasta

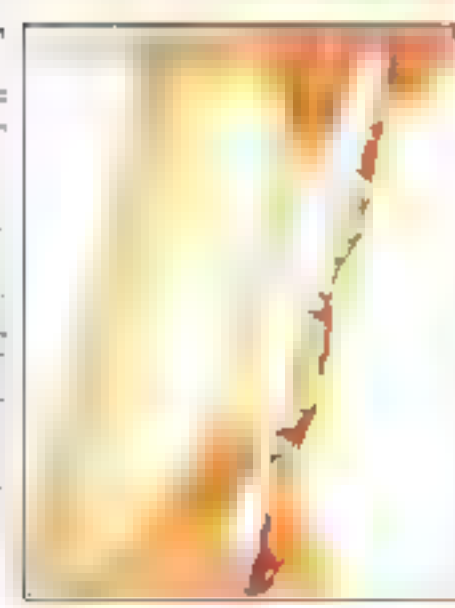
que se dore.



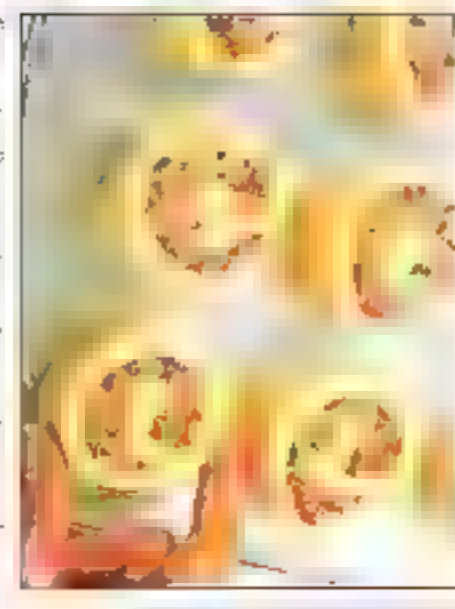
Mezcle la mantequilla y la harina hasta conseguir una mezcla homogénea.



Forme un rectángulo con la masa y dóblelo con concentración de fuerza.



Enrolle la masa formando un rollo largo del papel para hornear.



Corte el rollo en secciones y huerne hasta abitar en la placa del horno.



## Filetes de pescado rebozados con salsa tártara

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos + 15 minutos en reposo

**Tiempo de cocción:**  
6 minutos

**Para 4 personas**



**Ingredientes:**  
1 1/2 tazas de harina  
1 huevo poco batido  
1 1/4 tazas de cerveza  
4 (600 g) filetes de pescado  
sin espaldas  
aceite para freír

**Salsa tártara:**  
1/2 taza de mayonesa  
1 cucharada de alcaparras picadas  
1 cucharada de pepinillos en vinagre troceados  
2 cucharaditas de perejil picado  
1 cucharadita de zumo de limón

1. Tamice la harina en un bol grande y abra un hueco en el centro. Vierta el huevo y la cerveza a la vez y remueva bien hasta que todo el líquido se haya incorporado en la masa y no presente grumos. Tape el bol con film transparente y deje reposar 15 minutos.  
2. En una sartén, caliente el aceite. Reboce el pescado con la masa y fríalo a fuego medio-alto 3 ó 4 minutos hasta que esté dorado y

crujiente. Sáquelo de la sartén con unas pinzas o una casera. Escúrralo sobre papel de cocina y sírvalo con salsa tártara.

3. **Preparación de la salsa tártara:** mezcle la mayonesa, las alcaparras, los pepinillos, el perejil y el zumo de limón en un bol.

**Nota:** Para freír el pescado, llene la sartén de aceite solo hasta la mitad puesto que, el aceite crece al calentarse. Fría uno o dos filetes de pescado cada vez.



## Berenjenas y pimientos al gratén

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos

**Tiempo de cocción:**  
8 minutos



**Para 4 personas**  
2 cucharadas de aceite  
1 berenjena pequeña cortada en rodajas de 1 cm  
1 tortita italiana focaccia

grande (30 x 30 cm)  
1/2 taza de concentrado de tomate

1 cebolla pequeña en rodajas finas

1 pimiento rojo pequeño cortado en tiras finas

1/4 taza de cilantro picado

1/2 taza de cheddar rallado

1/2 taza de queso parmesano rallado

1. En una sartén, caliente el aceite y fría la berenjena 2 minutos hasta que se dore y se ablande. Escúrrala sobre papel de cocina.

2. Corte el pan en cuatro cuadrados y éstos por la mitad horizontalmente. Tueste las rebanadas durante 2 minutos hasta que se doren y úntelas con el concentrado de tomate.

3. Coloque la berenjena, la cebolla, el pimiento y el cilantro encima del pan y espolvoree con los quesos rallados mezclados. Gráfelo a temperatura media durante 2 ó 3 minutos, hasta que se funda el queso, y sírvalo.

### CONSEJO

La tortita italiana focaccia admite numerosos acompañamientos, como por ejemplo, pollo, jamón, tomate en rodajas y aguacate. Espolvoreela siempre con queso rallado y gratinela.

*Filetes de pescado rebozados con salsa tártara (arriba) y berenjenas y pimientos al gratén*







## Deliciosos sandwiches de jamón y tomate

**Tiempo de preparación:**

10 minutos

**Tiempo de cocción:**

3-5 minutos

**Para 4 unidades**



8 rebanadas de pan de molde

gruesas

30 g de mantequilla

4 lonchas de jamón york

1 tomate grande en rodajas

1 taza de cebollas rallado

pimentita negra al gusto

1. Precaliente la sandwichera. Unte las rebanadas con una fina capa de mantequilla y júntelas de dos en dos por el lado untado para que se peguen.

2. Coloque una loncha de jamón y luego las rodajas de tomate encima del pan. Añada el queso rallado repartiéndolo bien. Espolvoree con la pimentita.

3. Coloque la rebanada superior junto con el relleno en la sandwichera y cubralo con otra rebanada de pan, con el lado untado con mantequilla hacia arriba. Cierre la sandwichera y déjelo 3 minutos o hasta que se doren. Saque los sandwiches con unas pinzas y córtelos por la mitad.

*Deliciosos sandwiches de jamón y tomate (arriba) y minipizzas*

**Nota:** Los sandwiches tostados también se pueden preparar en una sartén. Siga estas instrucciones hasta el paso 3 pero colocando la rebanada superior junto

con el relleno en una sartén caliente. Cúbralo con otra rebanada con la cara untada con mantequilla hacia arriba. Déjelo a fuego medio durante 2 ó 3 minutos hasta que se doren. Deles la vuelta para que se doren por el otro lado.



## Minipizzas

**Tiempo de preparación:**

25 minutos

**Tiempo de cocción:**

30 minutos

**Para 6 personas**



3 tazas de harina floja

40 g de mantequilla\*

1/4 taza de queso cheddar

rallado

1/2 taza de leche

1/2 taza de salsa de tomate

espesa

1 cebolla mediana en rodajas

100 g de salami cortado

en tiras finas

1/2 taza de aceitunas negras

1/4 taza de queso parmesano

rallado

1. Precaliente el horno a 210°C. Engrase un molde metálico rectangular de 20 x 30 cm y forre la base y los lados con papel parafinado.

2. Con la batidora, mezcle la harina, la mantequilla y el queso durante 30 segundos hasta que la mezcla sea homogénea y gruesa. Vierta casi toda la leche y bátalo 30 segundos más. Añada más leche si es necesario.

3. Disponga la masa en una superficie espolvoreada con harina. Amásela durante 2 minutos y forme un rectángulo de 20 x 30 cm; colóquela en el molde. Unte la masa con la salsa de tomate y ponga encima la cebolla, el salami, las aceitunas y el queso parmesano. Horneela durante 30 minutos. Destrode la masa, córtela en rectángulos y sirvala inmediatamente.

**Nota:** Aunque las minipizzas saben mejor calientes, los trozos que sobren puede envolverlos en film transparente y congelarlos. Antes de servirlos, caliéntelos en el horno a 180°C durante 10 ó 15 minutos.



## Calzone

**Tiempo de preparación:**

30 minutos

**Tiempo de cocción:**

30 minutos

**Para 4 personas**



**3 tazas de harina**

**1 huevo poco batido**

**1/2 taza de suero de manteca**

**125 g de mantequilla fundida**

**1 taza de salsa de tomate**

**enchovetada**

**100 g de salami en lonchas**

**100 g de champiñones**

**laminados**

**2/3 taza de alcachofas**

**en conserva troceadas**

**1/3 taza de hojas de albahaca**

**frescas**

**3 bocconcini en rodajas**

**1/4 taza de parmesano rallado**

**leche para glasear**

**1 1/2 cucharadas de harina**

**de maiz (polenta)**

**1. Precaliente el horno**

**a 210°C. Engrase una placa**



*Mezcle bien el huevo, el suero de manteca y la mantequilla con la harina.*

con un poco de mantequilla

o aceite. En un bol, mezcle

la harina tamizada con el

huevo, el suero de manteca

y la mantequilla; remuévalo

todo hasta conseguir una

masa blanda. Colóquela

sobre una superficie

previamente enharinada y

amásela durante 1 minuto.

2. Corte la masa por la

mitad y extiéndala con

el rodillo formando dos

círculos de 30 cm de

díámetro.

3. Reparta la salsa de

tomate, el salami,

los champiñones,

las alcachofas, la albahaca,

los bocconcini y el queso

parmesano entre las dos

bases de masa, colocando

los ingredientes en la mitad

del círculo y dejando un

borde de 2 cm.

4. Unte el borde de las

bases con leche y doblelas

para cubrir el relleno.

Presione los bordes para

que se peguen y adórnelos

con un motivo ondulado.

Lustre la masa con leche y

espolvoreela con harina de

maíz, háguela durante

30 minutos, hasta que esté

dorada.

**Nota:** El calzone puede

prepararse con una hora

de antelación y meterse

en el horno justo antes

de servirlo.

### CONSEJO

Los bocconcini son

porciones pequeñas

de queso mozzarella

que se venden en

quevedas en el super-

mercado o a granel

en establecimientos

especializados.

Se conservan en el

refrigerico varios días

cubiertos con agua, que

debe cambiarse a diario.



*Corte la masa en dos y extiéndala con el rodillo para formar dos círculos de 30 cm.*



*Reparta la salsa, el salami, los champiñones, las alcachofas, la albahaca y los quesos.*



*Presione los bordes para que se peguen y ondúlos.*





## Minipizzas vegetales

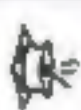
**Tiempo de preparación:**

20 minutos

**Tiempo de cocción:**

20 minutos

**Para 4 personas**



1 cucharada de aceite

1 pimiento verde pequeño

centado en tiras finas

150 g de champiñones

laminados

1 calabacín mediano en

rodajas

4 bases para minipizzas

$\frac{1}{2}$  taza de salsa napoletana

emboscada

410 g de alcachofas en

conserva, escurridas y

troceadas

130 g de maíz en grano,

escurrido

1 taza de mozzarella rallado

1. Precaliente el horno a 210°C y engrase dos placas con manteguita o aceite.

En una sartén, ponga el

aceite a calentar y rebogue

el pimiento, los

champiñones y el calabacín

a fuego medio durante 3

minutos o hasta que se

ablanden. Deje enfriar.

2. Unte las bases de pizza

con la salsa napoletana y

coloque encima las

hortalizas, las alcachofas y

el maíz. Espolvoree con

queso mozzarella rallado.

3. Disponga las minipizzas en la placa y hornee durante 15 ó 20 minutos hasta que se funda el queso, y sírvelas.

**Nota:** También se pueden usar como bases de pizza el pan pita, lavash y libanés.

## Rollitos de hojaldre con carne picada

**Tiempo de preparación:**

20 minutos

**Tiempo de cocción:**

25 minutos

**Para 4 personas**



150 g de carne picada

1 cebolla pequeña rallada

1 cucharada de salsa

barbacoa

2 cucharadas de pan rallado

1 lámina de masa de hojaldre

1 huevo poco batido

1. Precaliente el horno a 180°C, cubra una placa con

papel de aluminio y

engraselo con aceite.

2. En un bol, mezcle con las

manos la carne picada, la

cebolla, la salsa barbacoa y

el pan rallado.

3. Corte la lámina de masa

por la mitad a lo largo.

Reparta la mezcla de carne

picada en dos partes

iguales. Coloque una de las

porciones en el centro de la

masa y a lo largo. Enrolle la masa y une los bordes con huevo para que se peguen.

4. Con el lado de la unión hacia abajo, corte los rollos en dos rollos más pequeños de 12 cm de largo. Colóquelos en la

placa del horno y hornee durante 25 minutos hasta que estén dorados y crujientes. Sirvalos con

salsa de tomate.

**Nota:** Esta receta está indicada para preparar rollitos grandes. Si piensa servirlos en una fiesta, puede cortarlos en trozos de 3 cm de largo. Sirvalos en una bandeja acompañados con un bol de salsa de tomate. También puede dar un toque distinto usando salsa de guindilla suave.

